



栄養価(1人分)	
エネルギー	89kcal
たんぱく質	11.2g
脂質	2.6g
カルシウム	56mg
塩分	1.5g

〈材料(4人分)〉	
ブロッコリー	300g
エビ	160g
塩・こしょう	少々
オリーブ油	小さじ2
にんにく	1かけ
水	80ml
しょうがのみじん切り	
	大さじ2
ポン酢しょう油	大さじ3

ブロッコリーとエビのガーリック蒸し

作り方

- ① ブロッコリーは小房に分ける。
- ② エビは殻をむき、背に切り込みを入れて背わたを除き、塩・こしょうをふる。
- ③ しょうがのみじん切りとポン酢を合わせ混ぜておく。
- ④ フライパンにオリーブ油と薄切りしたにんにくを入れて弱火にかけ、チリチリと音がするまで炒める。
- ⑤ ④に②を加えてさっと炒め、①を加えて分量の水を注いで蓋をし、水気がなくなるまで約3分ほど蒸し煮にする。
- ⑥ 器に盛り、③をかける。



使用している愛南産の農水産物「ブロッコリー」

ブロッコリーは、ビタミンCやカリウム、ミネラルを豊富に含んだ健康野菜の代表的な存在であり、やわらかいつぼみを食べる野菜です。

○農協さんのひとロメモ
愛南町では水田裏作として昭和57年から栽培が始まりました。現在では約23haが作付けされており県内最大の産地です。

食育アカデミー



毎月30日は「カミカミの日」

やわらかい食べ物が好まれる傾向のなかで、「噛む力」の重要性が指摘されています。ひと口30回噛むことを目標に、よく噛んで食べる習慣を身につけることで、肥満の解消や高齢者の窒息事故の予防となるだけでなく、健康余命を伸ばすこととなります。

皆さん!しっかりと噛んで食べましょう!



編集後記

改修工事が完了した新生あけぼのグラウンドを今号で紹介しようと、写真を撮るため現地に行きました。

これまでの土のグラウンドが全面人工芝化され、見違えるような素晴らしい施設に生まれ変わっており、写真を撮るときにはウキウキした気分になりました。グラウンド内を歩かせてもらったのですが、人工芝はごわごわした硬い感じではなく、とても柔らかくて心地良く、ここでもかなり気持ちが高揚しました。さらに、ローアングルの写真を撮るために人工芝の上で寝ころんだときには、まるで草原にいるかのようで、気分の盛り上がりは最高潮でした。

さて、えひめ国体開幕まで、あと約1年半です。おのずと胸が高鳴ります。

愛南町の世帯数と人口

平成28年2月1日現在

世帯数	10,638 戸 (-14世帯)	●愛南町の 高齢化率 38.5%
人口	23,064 人 (-42人)	
男	10,854 人 (-11人)	●10年前 同月の人口 27,967人
女	12,210 人 (-31人)	

※()内は前月比